Receta de Salteado De Verduras Con Jamón Y Almendras

22 Abr 2014

Buenos días a tod@s, para comenzar esta última semana de este mes de Octubre, os dejo esta receta que espero que os guste porque es un plato exquisito y además muy saludable.

Ingredientes

- Coles o repollitos de Bruselas (250grs)
- Brócoli (300grs)
- Puerro (uno)
- Zanahoria (una mediana)
- Ajos (uno o dos dientes)
- Jamón serrano (100grs)
- Almendras peladas (50grs)
- Vino blanco (un vasito)
- Aceite de oliva
- Maicena (una cucharadita)

Modo de Preparación

1. Lavar las coles y cocerlas al vapor o en agua con sal unos quince minutos hasta que estén tiernas
2. Partir el jamón en taquitos y los ajos en trocitos pequeños
3. Trocear las demás verduras en trozos pequeños y las coles por la mitad
4. En un wok o sartén honda, poner un chorro de aceite y cuando esté bien caliente echar los ajos y los tacos de jamón, remover y echar las almendras removiendo constantemente para que no se quemen
5. Agregar el resto de vegetales menos las coles y saltear unos minutos más sin que se pasen demasiado para que conserven sus propiedades alimenticias
6. Por último añadir las coles ya hervidas y rociar todo con el vino blanco, ponerle una cucharadita de maicena para espesar los jugos, ajustar la sal si fuera necesario, dejar unos minutos más y... listo para servir!!!